

## **Bericht: Basketball TuS Sillenstede 22/23**

Lennox Vogel, Jarle Friedrichs

13.02.2023

Basketball im Kinderbereich vom TuS Sillenstede. Bei dem Basketball vom TuS Sillenstede trainieren & betreuen zwei Trainer namens Lennox Vogel und Jarle Friedrichs insgesamt 9 Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Beim Training werden den Kindern grundlegende Sachen des Basketballs beigebracht. Einfache Spieltaktiken, wichtige Grundregeln, Tipps & Tricks uvm.

Das Training läuft so ab, dass sich erst einmal Aufgewärmt wird. Die Kinder laufen zu allererst ein wenig, um die Beine in Bewegung zu bekommen und anschließend werden dann erste Pass- und Wurfübungen gemacht für die Aufwärmung, der Arme und die Verbesserung, der Koordination für Wurf und Pass. Häufig gemachte Übungen sind, dass üben des klassischen Korblegers von rechts und von links. Die Übung läuft so ab, dass die Kinder sich an eine Linie stellen, welche nicht weit weg vom Korb ist, um dann anschließend in einer flüssigen Bewegung den Ball im Sprung ans Brett zu werfen und somit ein Korb zu erzielen. Eine weitere Übung, die sehr oft ausgeführt wird, ist eine Übung, für das passen mit einer kleinen Laufkomponente. Die Kinder laufen in einem kleinen Feld hin und her und müssen den Ball immer wieder abspielen und dabei den Namen des Kindes sagen, welches sie anspielen wollen. Diese Übung führen die Trainer meist damit fort, dass sie mit ins Geschehen eingreifen und mit mal mehr mal weniger Intensivität versuchen an den Ball zu kommen, was das Tempo der Übung anheben soll, da Basketball ein sehr schneller Sport ist. Abschließend folgt dann ein, oder mehrere Abschlussspiele mit verschiedenen Teams. In jedem Team spielt immer jeweils ein Trainer mit, um regelmäßig Impulse, oder Lob an die Kinder auszusprechen. Bei den Spielen gibt es regelmäßige Trink- und „Erklär Pausen“. In diesen Erklär Pausen halten die Trainer das Spiel an, um besondere Impulse, oder um Spielrelevante Tipps zu geben und diese visuell zu erklären. Auf Spielregeln achten, die Trainer bei den Abschlussspielen eher sekundär, da das generelle Spielen und der Spaß dabei im Vordergrund steht. Auf Regeln wie, dass prellen nach drei Schritten und des nicht so engen Körperkontaktes wird mehr geachtet, da dies wichtige Grundregeln sind.